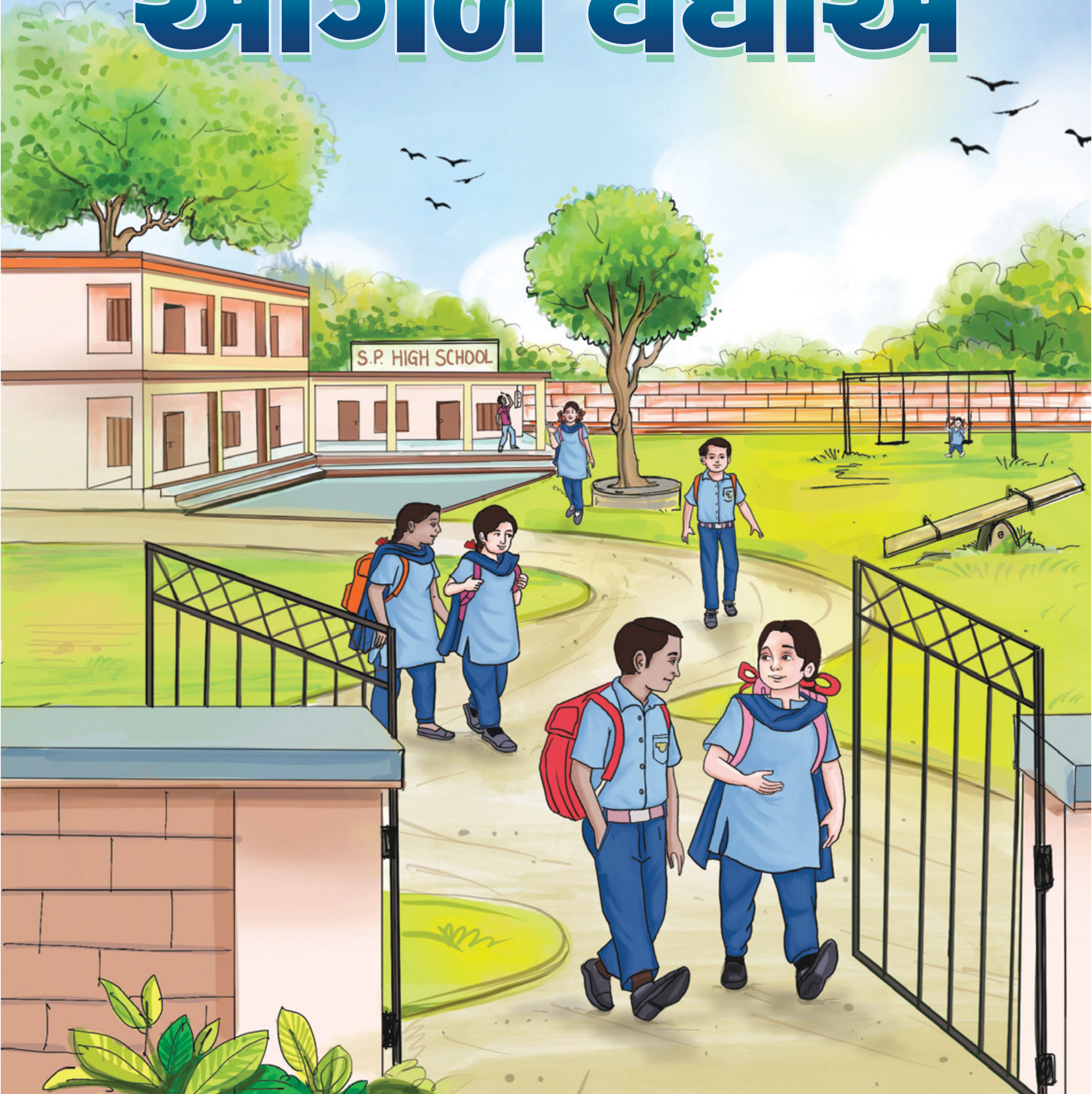
UNESCO unesco

विद्यया ऽमृतमश्नुते

एन सी ई आर टी
NCERT

ચાલો આગળ વધીએ



unesco

પ્રસ્તાવના

સારું શિક્ષણ, સ્વાસ્થ્ય અને સુખી જીવનનો પાયો ગણાય છે. કોઇપણ દેશનો સર્વાંગી વિકાસ તેના પર નિર્ભર હોય છે. વિદ્યાર્થીઓને તેમની શાળામાં જ શિક્ષણ અને સ્વાસ્થ્ય બંનેમાં સુધારો કરવાની વિશેષ તક મળે છે. દીર્ઘકાલિન વિકાસના લક્ષ્યના 2030ના એજન્ડામાં સ્પષ્ટ દેખાય છે કે સારું શિક્ષણ, વધુ સારું સ્વાસ્થ્ય અને સુખી જીવન, લૈંગિક સમાનતા અને માનવાધિકાર આંતરિક રીતે એકબીજા સાથે જોડાયેલા છે. સ્વસ્થ અને સુખી વિદ્યાર્થી વધુ સારી રીતે શીખી શકે છે જ્યારે ખરાબ સ્વાસ્થ્ય હોય તો, વિદ્યાર્થીની શાળામાં હાજરી અને તેમના શૈક્ષણિક દેખાવ પર ખરાબ અસર પડે છે.

રાષ્ટ્રીય શૈક્ષણિક સંશોધન અને તાલીમ પરિષદ (NCERT) એ સંયુક્ત રાષ્ટ્રની એજન્સીઓ અને અન્ય ભાગીદારોના સહયોગથી કિશોરાવસ્થાથી છોકરા-છોકરીઓના સ્વાસ્થ્ય અને સુખી જીવન માટે શાળાકીય સ્વાસ્થ્ય કાર્યક્રમ અભ્યાસક્રમ અને સંસાધન સામગ્રી વિકસાવવા માટે કમાન સંભાળી છે. અમને ખુશી છે કે, અમે તમામ બાળકો અને યુવાનો સાથે સ્વસ્થ અને સુખી જીવન માટે NCERT અને ભારત સરકારના શિક્ષણ મંત્રાલયના સહયોગથી કામ કરી રહ્યાં છીએ. અમે સંકલ્પ લીધો છે કે, અમે સૌ સાથે મળીને તમામ બાળકો અને યુવાનોને ઉચ્ચ ગુણવત્તાના સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણનો લાભ આપીશું અને તમને અભ્યાસ કરવા માટે સુરક્ષિત, સમાવેશી, સ્વાસ્થ્યવર્ધક માહોલ પૂરો પાડવા માટે કટિબદ્ધ છીએ.

આ કૉમિક બૂકમાં અગિયાર થીમનો સમાવેશ થાય છે જે આ પ્રમાણે છે - સ્વસ્થ વિકાસ, ભાવનાત્મક વિકાસ અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય, પરસ્પર સંબંધ, જીવન મૂલ્ય અને નાગરિકતા, જાતીય સમાનતા, પોષણ, સ્વાસ્થ્ય અને સ્વચ્છતા, નશીલા પદાર્થોનું નિવારણ અને તેનાથી મુક્તિ, સ્વસ્થ જીવન શૈલીને ઉત્તેજન આપવું, પ્રજનન સ્વાસ્થ્ય અને HIVનું નિવારણ, હિંસા અને ઇજાઓ સામે સલામતી અને સુરક્ષા અને ઇન્ટરનેટ સલામતી અને જવાબદાર સોશિયલ મીડિયા વર્તણૂંકને પ્રોત્સાહન આપવું.

આ કૉમિક બૂકમાં ગમ્મત સાથે જ્ઞાન મેળવવાનો સાર રહેલો છે જેનો ઉદ્દેશ કિશોર યુવક-યુવતીઓને સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત જાણકારી અને જાગૃતતામાં વધારો કરવાનો છે અને તેનાથી તેમના સમગ્રલક્ષી વિકાસ માટે આવશ્યક જીવન કૌશલ્ય સજ્જ બનવાનો લાભ મળશે.

અમને આશા છે કે વિદ્યાર્થી, શિક્ષક અને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષકો આ કૉમિક બૂકનો ઉપયોગ કરીને બાળકોના શિક્ષણ, સ્વાસ્થ્ય અને સુખી જીવનના અધિકારોને પ્રોત્સાહન આપશે અને સાથે મળીને કામ કરીને એવા સમાજના નિર્માણ કરશે જે સર્વ સમાવેશક અને જાતીય રીતે સમાન હોય.

એરિક ફાલ્ટ
ભૂટાન, ભારત, માલદીવ્સ અને શ્રીલંકાના
નિર્દેશક અને પ્રતિનિધિ

માનનીય કેન્દ્રીય પ્રધાન

તરફથી સંદેશ
શિક્ષણઃ કૌશલ્ય વિકાસ અને ઉદ્યોગસાહસિકતા
ભારત સરકાર



મને એ જાણીને આનંદ થાય છે કે યુનેસ્કો નવી દિલ્હીએ ‘આયુષ્માન ભારત’ હેઠળ સ્કૂલ હેલ્થ પ્રોગ્રામના 11 વિષયો પર એનસીઇઆરટીની ભાગીદારીમાં કોમિક પુસ્તક વિકસાવી છે.

સારું સ્વાસ્થ્ય રાષ્ટ્રીય વિકાસ માટેની પૂર્વશરત છે. તેથી કિશોરોનું આરોગ્ય અને તંદુરસ્તી રાષ્ટ્રીય નિર્માણના પ્રયત્નોમાં સર્વોચ્ચ અગ્રીમતા છે. કિશોરોનાં આરોગ્ય અંગેની હકીકતોને સમજીને ભારત સરકારનાં આરોગ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ મંત્રાલયના સહયોગથી શિક્ષણ મંત્રાલયે આયુષ્માન ભારત હેઠળ સ્કૂલ હેલ્થ પ્રોગ્રામ (એસએચપી) શરૂ કર્યો છે.

શિક્ષણ અને આરોગ્ય અતૂટ રીતે જોડાયેલા છે, અને શાળાઓ બાળકો તથા યુવા લોકો પર લક્ષ્યાકિંત આરોગ્ય શિક્ષણ અને આરોગ્ય પ્રોત્સાહન પહેલ બંને માટે આદર્શ વ્યવસ્થા છે. ગુણવત્તાયુક્ત શિક્ષણ માટે રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ 2020માં ઉલ્લેખિત લક્ષ્યાંકોને આગળ વધારવા માટે તંદુરસ્તી, સારું સ્વાસ્થ્ય, મનો-સામાજિક તંદુરસ્તી જેવા વિદ્યાર્થીની તંદુરસ્તી માટે સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ પર ભાર મૂકવો અનિવાર્ય છે અને તેમને શાળાના અભ્યાસક્રમ અને શિક્ષણ શાસ્ત્રમાં સંબોધિત કરવાની આવશ્યકતા છે.

હું સ્વાસ્થ્ય અને તંદુરસ્તી અંગેની આ કોમિક પુસ્તકને વિકસાવવા માટે યુનેસ્કો નવી દિલ્હી અને એનસીઇઆરટીને અંભિનંદન પાઠવું છું, જેનો ઉદ્દેશ શાળામાં અભ્યાસ કરતા બાળકોમાં માહિતગાર, જવાબદાર અને સ્વસ્થ વર્તણુકોને પ્રોત્સાહિત કરવા માટે જ્ઞાનને વધારવાનો, સકારાત્મક દૃષ્ટિકોણ વિકસાવવા અને જીવનની કુશળતાઓને વિસ્તારવાનો લક્ષ્યાંક ધરાવે છે. હું સ્કૂલ હેલ્થ પ્રોગ્રામ માટે સતત સફળતા મળે તે માટે મારી શુભેચ્છાઓ પણ પાઠવું છું અને તમામ હિસ્સેદારોને એક સાથે કાર્ય કરવા અને માહિતી તથા જાગૃત્તિ ફેલાવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરું છું, જે આપણા દેશભરમાં લાખો બાળકો, કિશોરો અને તેમના પરિવારોનાં જીવનમાં બદલાવ લાવવામાં યોગદાન આપે છે.

ધરમેન્દ્ર પ્રધાન

સ્વીકૃતિ

આરોગ્ય અને તંદુરસ્તી પરની આ કોમિક પુસ્તક સહયોગી પ્રયત્નોનું પ્રતિનિધિત્ત્વ કરે છે, જે ઘણા વ્યક્તિઓ અને સંસ્થાઓ તરફથી પ્રાપ્ત થયેલી સહાય અને સલાહને લીધે શક્ય બન્યું છે.

NCERTના નિર્દેશક, પ્રો. દિનેશ પ્રસાદ સકલાની અને સેન્ટ્રલ ઇન્સ્ટિટ્યુટ ઓફ એજ્યુકેશનલ ટેકનોલોજી (CIET), NCERTના સંયુક્ત નિર્દેશક, પ્રો. અમરેન્દ્ર બેહેરા હેઠળ નેશનલ કાઉન્સિલ ઓફ એજ્યુકેશનલ રિસર્ચ અને ટ્રેઇનિંગ (NCERT)ની ભલામણો પછી તૈયાર કરવામાં આવ્યો છે.

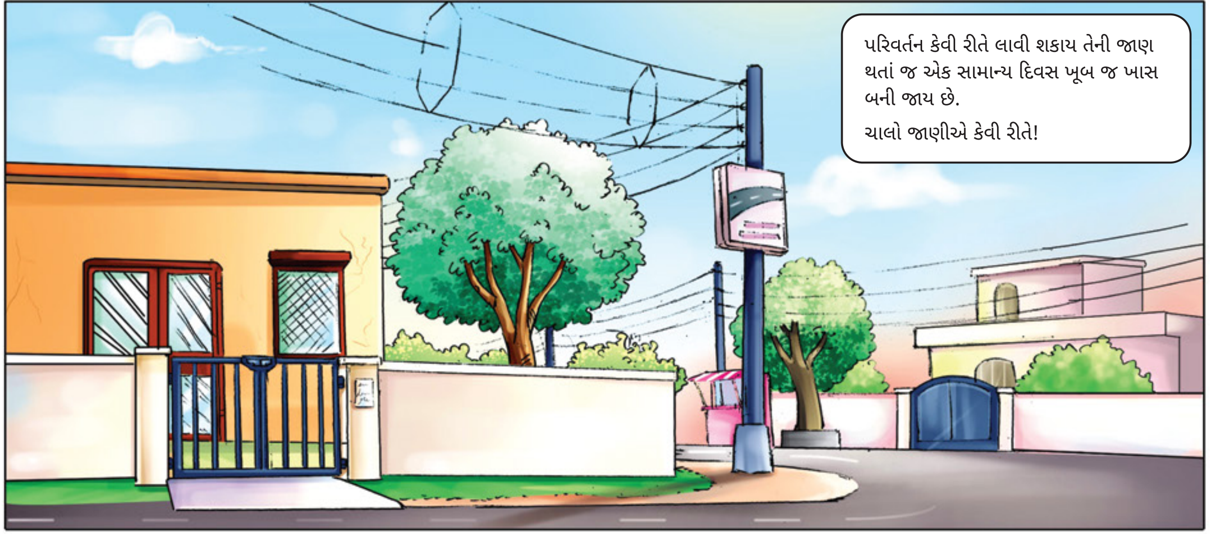
અમે કોમિક પુસ્તકની સમીક્ષા કરવા માટે અને પ્રતિસાદ પૂરો પાડવા માટે ટાગોર ઇન્ટરનેશનલ સ્કૂલના આચાર્ય ડો. મલ્લિકા પ્રેમન અને શાળાનાં શિક્ષકો તથા વિદ્યાર્થીઓનો આભાર પણ વ્યક્ત કરીએ છીએ.

આ કોમિક પુસ્તકના વિકાસ અને ઉત્પાદનનું સંકલન સરિતા જાદવ દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું. જોયસ પોન અને પ્રશાંદ યાદવનો તેમની મૂલ્યવાન સમીક્ષા અને પ્રતિસાદ માટે આભાર વ્યક્ત કરીએ છીએ.

આ પ્રકાશન યુનેસ્કો માટે યુએનએઆઇડીએસ યુનિફાઇડ બજેટ, રિઝલ્ટ્સ એન્ડ એકાઉન્ટેબિલિટી ફ્રેમવર્ક (યુબીઆરએએફ) ફંડિંગમાંથી આર્થિક યોગદાન મારફતે શક્ય બન્યું હતું.

આ કોમિક પુસ્તક ક્લે બ્રેઇન્સ દ્વારા પરિકલ્પિત, ડિઝાઇન અને સચિત્ર કરવામાં આવ્યું છે




પરિવર્તન કેવી રીતે લાવી શકાય તેની જાણ થતાં જ એક સામાન્ય દિવસ ખૂબ જ ખાસ બની જાય છે.
ચાલો જાણીએ કેવી રીતે!



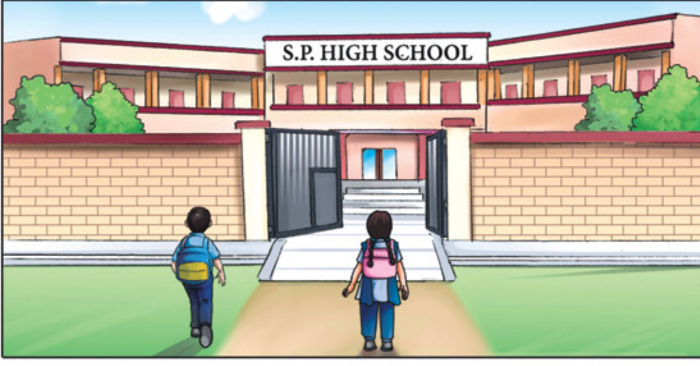

તૂટવાની અવાજ
માતા, શું તને સારું છે?

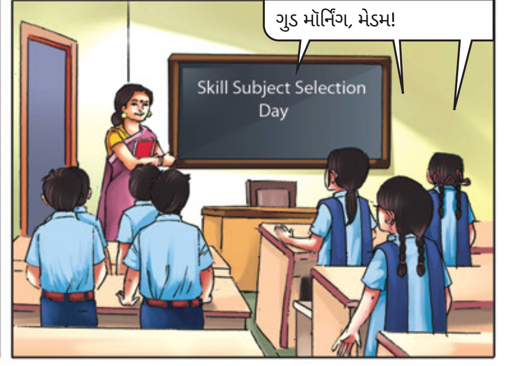

મને સારું છે વિક્રમ બનાવેલું ખાવાનું જમીન પર ઢોળાઇ ગયું.


ચિંતા ન કરો, માં હું સાફ કરી દઇશ.


તમે જાણો છો કે મને ખાવાનું બનાવવું કેટલું ગમે છે. હું લંચ બોક્સ પેક કરવામાં તમારી મદદ કરીશ.
આભાર વિક્રમ. મારો વ્હાલો દીકરો.


આવજે મમ્મી, હું સ્કૂલ જઇ રહ્યો છું.


S.P. HIGH SCHOOL


ગુડ મૉર્નિંગ, મેડમ!
Skill Subject Selection Day


ગુડ મૉર્નિંગ, વિદ્યાર્થીઓ, આજે આપણે કૌશલ્ય અંગે વાત કરીશું. તમે બધા એક પછી એક કરીને તમારી ક્ષમતા અને નબળાઓ અંગે બતાવી શકો છો.


બાળપણમાં મને ખો-ખો રમવાનું ખૂબ જ પસંદ હતું, પરંતુ હવે તેટલું સારું લાગતું નથી.


આ ખૂબ જ સામાન્ય વાત છે. કિશોરાવસ્થામાં તમામ બાળકોનો શારીરિક અને માનસિક વિકાસ થાય છે. આથી જો તમારી પસંદ સમયની સાથે બદલાય છે તો તે સામાન્ય બાબત છે.
હા મેડમ! મને આજકાલ ડાન્સ અને યોગ કરવામાં મજા આવે છે.


જતિન, તું ચિંતિત લાગી રહ્યો છે. તને સારું તો છેને?


વિક્રમ, હું અવાર-નવાર રસોઇમાં મારી માતાને મદદરૂપ થાઉ છું અને મને સારું પણ લાગે છે...પરંતુ
પરંતુ? પરંતુ શું, જતિન?
પરંતુ જો હું ક્લાસમાં આ વાત જણાવીશ તો વિદ્યાર્થીઓ મારી મજાક ઉડાવશે કારણ કે ખાવાનું બનાવવું અને સાફ-સફાઇ કરવી તેને મહિલાઓનું કામ માનવામાં આવે છે.


ના જતિન, આવું બિલકુલ નથી. મને પણ ખાવાનું બનાવવું અને રસોઇમાં માતાની મદદ કરવી સારું લાગે છે. આ પુરુષ-મહિલામાં ભેદભાવ રાખતાં જૂના વિચારો છે જે દર્શાવે છે કે ખાવાનું બનાવવું માત્ર મહિલાઓનું કામ છે. વાસ્તવમાં ખાવાનું બનાવવું જીવનની પાયાની કૂશળતા છે અને યુવક અને યુવતીઓ બંને શોખ તરીકે આમ કરી શકે છે અથવા તો પછી પોતાનો વ્યવસાય પણ બનાવી શકે છે.


જતિન, મને વિશ્વાસ છે કે તું એક સારો શેફ બની શકે છે કારણ કે તમને આ કામનો ભારે શોખ અને ઝનૂન છે.
તે સાચું કહ્યું વિક્રમ. હું આવનારા સમયમાં એક સારો શેફ બનવા માંગુ છું.
મે આજે લંચમાં તારી પસંદગીની સેન્ડવિચ લાવ્યો છું અને તે મેં જાતે બનાવી છે.


મેડમ... હું


રીના, બધુ બરાબર છેને?
મને...મારા ભાઇની સાથે ક્રિકેટ રમવામાં મજા આવે છે પરંતુ મારા દાદાજી કહે છે કે તેના બદલે હું ઢીંગલી સાથે રમું. તે વાત પર મને ગુસ્સો આવે છે અને હું હંમેશા તેમની સાથે ઝઘડી પડું છું.


રીના, આ એક સામાન્ય ગેરસમજ છે કે ક્રિકેટ માત્ર પુરુષોની રમત છે. આ એક પ્રકારનો લિંગ ભેદ છે.


વાસ્તવમાં મોટા વડીલો આપણી સુરક્ષા અંગે ચિંતિત રહે છે આથી તેમની ભાવનાઓને સમજવી જરૂરી છે અને તારે તેમની સાથે ખુલ્લા મને વાત કરવી જોઇએ.
આપણે જ્યારે મુશ્કેલ સમયમાંથી પસાર થઇ રહ્યાં હોઇએ ત્યારે માતા-પિતા, વડીલો, શિક્ષક અથવા સલાહકાર જેમના પર આપણે વિશ્વાસ કરતાં હોઇએ તેમની મદદ લેવી જરૂરી છે.


આભાર, મેડમ, હું દાદાજી સાથે આ અંગે વાત કરીશ.

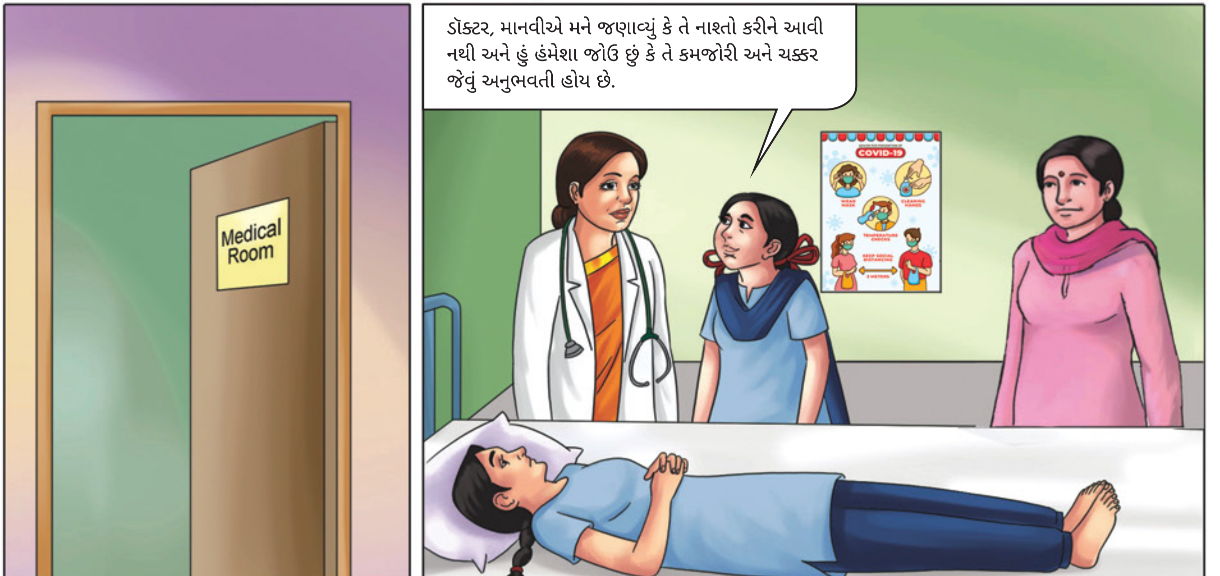

સ્કૂલનો બેલ વાગે છે
તો સારું વિદ્યાર્થીઓ, આપણે કાલે આ ચર્ચા ચાલું રાખીશું.


માનવી, હું પાણી ભરવા જઇ રહી છું, શું તું મારી સાથે આવીશ?
હા, ચોક્કસ.

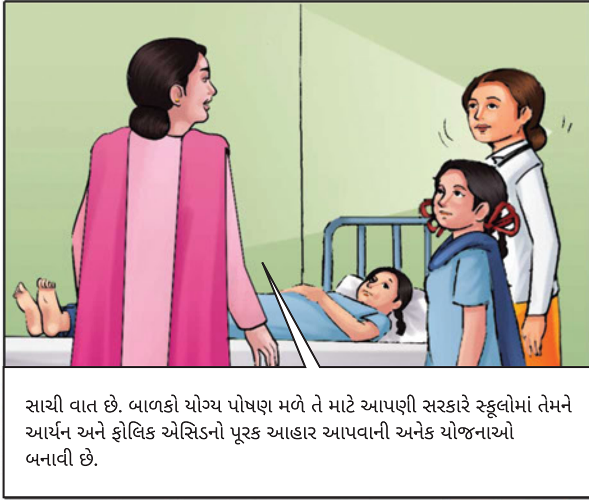

ચાલો જઇએ.


પ્લાસ્ટિકના આ રેપર જો! વિદ્યાર્થીઓએ આ કચરાને કચરાની ટોપલીમાં નાંખવી જોઇએ અને સ્કૂલને સાફ રાખવી જોઇએ.
વિદ્યાર્થીઓ હંમેશા નળ ખુલ્લો છોડી દે છે, જેનાથી પાણી બરબાદ થાય છે. આપણે પાણી, વીજળી અને ખોરાક જેવા સંશાધનોનો બગાડ કરવો જોઇએ નહીં.
આ વાત બિલકુલ સાચી છે.
શું થયું માનવી?
મને કમજોરી લાગી રહી છે અને ચક્કર આવી રહ્યાં છે


શું તે નાસ્તો કર્યો છે?
ના, સમય મળ્યો નથી.
શું થયું વિદ્યાર્થીઓ?
મેડમ, તેની તબિયત સારી નથી.
ચાલો, તેને મેડિકલ રૂમમાં લઇ જઇએ. ડૉ.સુનિતા આપણી મદદ કરશે.


Medical Room
ડૉક્ટર, માનવીએ મને જણાવ્યું કે તે નાશ્તો કરીને આવી નથી અને હું હંમેશા જોઉ છું કે તે કમજોરી અને ચક્કર જેવું અનુભવતી હોય છે.
COVID-19


આ સારી આદત નથી. તમારા બધાની ઉંમર અત્યારે વધી રહી છે અને દરરોજ પૌષ્ટિક નાસ્તો કરવો જોઇએ.
માનવી, કિશોરાવસ્થામાં યુવતીઓ દર મહિને માસિકસ્ત્રાવમાંથી પસાર થાય છે, જેનાથી આર્યનની ઉણપ પેદા થઇ શકે છે. તેને એનિમિયા પણ કહેવામાં આવે છે. આથી તમારે સમતોલ આહાર લેવો જોઇએ અને નાસ્તો કરવાનું ક્યારેય ટાળવું જોઇએ નહીં.

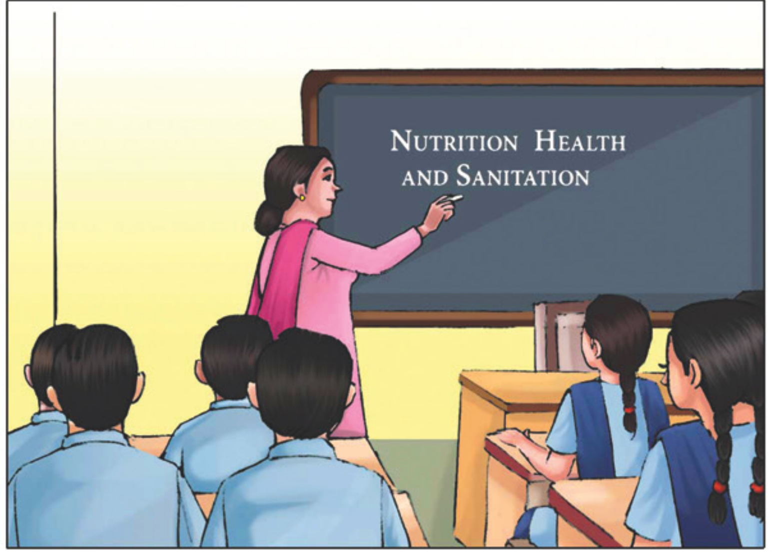

સાચી વાત છે. બાળકો યોગ્ય પોષણ મળે તે માટે આપણી સરકારે સ્કૂલોમાં તેમને આર્યન અને ફોલિક એસિડનો પૂરક આહાર આપવાની અનેક યોજનાઓ બનાવી છે.


માનવી, આર્યનની ગોળીની સાથે આ ગ્લૂકોઝનું પાણી પી લે.
COVID-19


પૌષ્ટિક આહાર લો, જેમ કે ચણા, મગફળી અને ફળ જે પણ ઘરે સરળતાથી ઉપલબ્ધ હોય.
મને હવે સારું લાગી રહ્યું છે અને હવેથી હું ક્યારેય નાસ્તો કરવાનું મિસ નહીં કરું.


આભાર, ડૉ. સુનિતા. માનવી, આજે આપણે વર્ગખંડમાં પોષણ, સ્વાસ્થ્ય અને સ્વચ્છતા વિશે ચર્ચા કરીશું.


VII-A


NUTRITION HEALTH AND SANITATION


મેડમ, યોગ્ય શારીરિક વિકાસ માટે કયો આહાર લેવો જોઇએ?

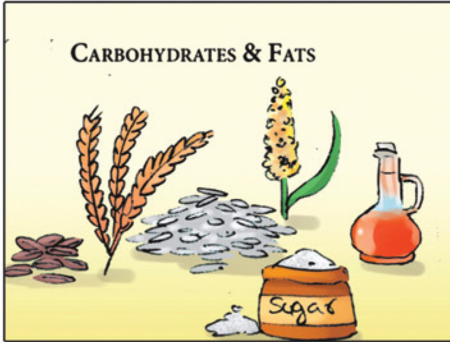

પૌષ્ટિક આહાર કોઇપણ ઉંમર માટે જરૂરી છે પરંતુ કિશોરાવસ્થામાં તે ખાસ મહત્વપૂર્ણ છે. આ ઉંમરમાં શરીરનો વિકાસ ચાલી રહ્યો હોય છે આથી તે જરૂરી છે કે તમે નિયમિત રીતે ત્રણ વખત આહાર લો (એક સમતોલ આહાર), જેમાં નીચે દર્શાવેલી ચીજ-વસ્તુઓનો સમાવેશ થવો જોઇએ:

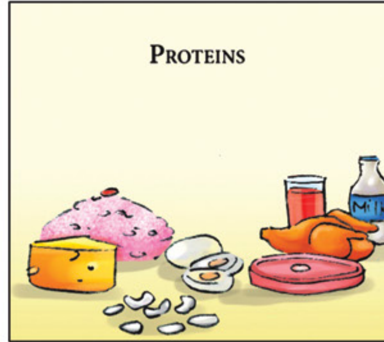


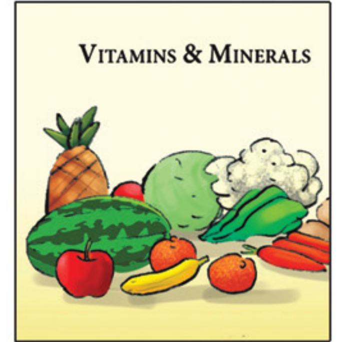
પ્રોટિનથી ભરપૂર ખાદ્ય પદાર્થ જેમ કે - દાળ, નટ્સ અને સીડ્સ, ડેરી આઇટમ, ઇંડા અને માંસ વગેરે જે શારીરિક વિકાસ કરે છે.



વિટામિન અને મિનરલ્સથી ભરપૂર ખાદ્ય પદાર્થ જેમ કે - શાકભાજી અને ફળ જે સુરક્ષા આપે છે.





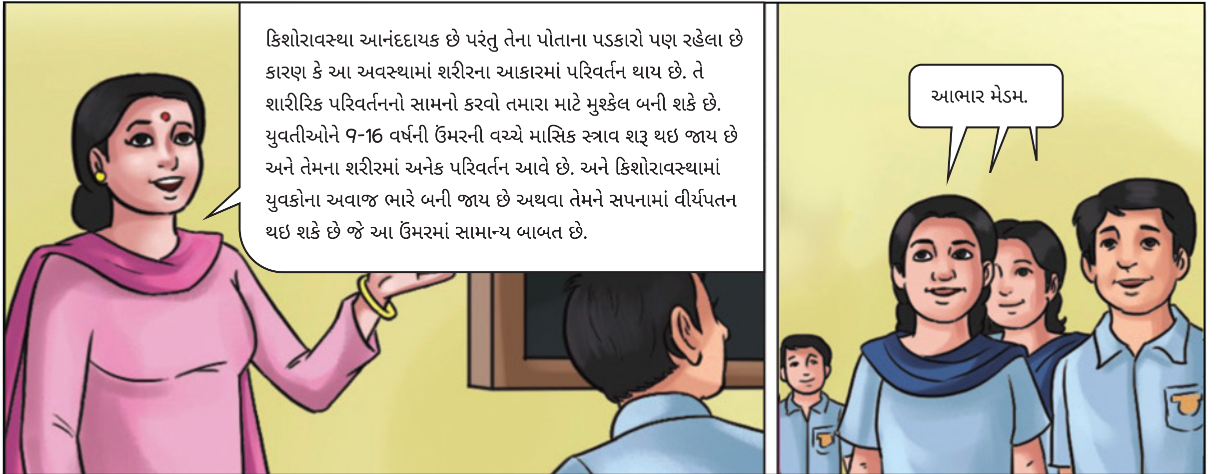














દિવસમાં ત્રણ વખત નિયમિત આહાર લેવાથી આપણને સંપૂર્ણ પોષણ મળી શકે છે. તેમાં કોઇ ચૂક નહીં કરવાની સલાહ આપવામાં આવે છે અન્યથા આપણે વિટામિન, મિનરલ્સ અને કાર્બોહાઇડ્રેટથી વંચિત રહી શકીએ છીએ. તેનાથી ઉર્જામાં ઘટાડો થવાના કારણે કોઇ કામમાં આપણું મન લાગતું નથી. યુવાવસ્થા શરૂ થવા પર યુવકો અને યુવતીઓ બંનેમાં શારીરિક પરિવર્તન થાય છે. આપણા શરીર વિશે સાચી જાણકારી હોવી ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. આથી જ્યારે પણ કોઇ શંકા હોય તો કૃપા કરીને મોટા-વડીલોને મનની વાત પૂછી લો.


હેલ્લો સ્ટુડન્ટ્સ, આજની સ્કૂલ પૂરી થઇ ગઇ. આશા છે કે તમે સાંજે 5 વાગે પ્રેક્ટિસમાં આવી રહ્યાં છો?
સર, શું હું ક્રિકેટ પ્રેક્ટિસમાં આવી શકું છું?
હા, રીના જરૂર.


કોચ: વિક્રમ, રાઘવ આજકાલ સ્કૂલમાં કેમ આવી રહ્યો નથી? મેં ક્યાય જોયો નથી.
સર, તાજેતરમાં તેની સાથે અકસ્માત થયો છે. હું આજે જઇને તેને મળીશ.
સારું, ઘરે પાછા ફરતી વખતે તેને મળીશું.


આટલી સારી મિત્રતા હોવી ખૂબ સારી વાત છે. તેને કહેજે જલ્દી સાજો થઇ જાય અને સમય પર મેદાન પર પહોંચી જાય.
જી સર. અમે પહોંચી જઇશું.
एक कदम स्वच्छता की ओर


આ જૂઓ કેટલો કચરો ભેગો થયો છે. કચરામાં પાણી ભરાઇ જશે તો મેલેરિયા, ડેન્ગ્યુ અને અન્ય બીમારીઓના મચ્છર પેદા થશે. આ રીતે કચરો ફેલાવવો ગેરકાયદેસર છે અને આપણી સરકાર સફાઇ માટે લાખો રૂપિયા ખર્ચી રહી છે...આથી આપણી જવાબદારી બને છે કે આપણે આપણી આસપાસ સ્વચ્છતા જાળવીએ.


કચરામાં ઝેરી રસાયણો અને બીમારીઓ પેદા કરનારા સુક્ષ્મજીવો જળાશયોને પ્રદૂષિત કરી શકે છે અને પાણીજન્ય રોગચાળો ફેલાવી શકે છે જે મનુષ્ય અને પશુઓ બંને માટે હાનિકારક હશે. તેનાથી આપણી સ્કૂલ અને સમુદાયની ખરાબ છાપ ઊભી થશે.


સૂકા અને ભીના કચરાના અલગ-અલગ કરવો પણ મહત્વપૂર્ણ છે. આથી આપણે અલગ-અલગ કચરા પેટી રાખવી જોઇએ અને તેનો યોગ્ય ઉપયોગ કરવો જોઇએ.


ચાલો આપણે પ્રિન્સિપાલ મેડમ સાથે વાત કરીને કચરાપેટી રાખવાની વ્યવસ્થા કરીએ.
ખૂબ જ સારો વિચાર છે, જતિન. આપણે કાલે પ્રિન્સિપાલ મેડમ સાથે વાત કરીશું.


શું વાંચી રહ્યો છે જતિન?
આ મસલ્સ બનાવવાના કોઇ પ્રોટિન પાવડરનું પેમ્પલેટ છે. હું તેને ખરીદવાનું વિચારી રહ્યો છું કારણ કે વાર્ષિક રમત દિવસ પહેલા શરીરને મજબૂત બનાવવા માટે કશુંક કરવું પડશે.











આપણી સુંદરતા પોતાને જોવાના દૃષ્ટિકોણની સાથે-સાથે આપણાં મૂલ્યો પર પણ નિર્ભર કરે છે. સુંદરતા અને સુડોળ શરીર સમાજે બનાવેલી ખોટી તસવીર છે. આપણે બધા જ આપણી રીતે સુંદર છીએ અને આપણે ક્યારેય પણ ભ્રામક વિજ્ઞાપનોના જુઠ્ઠા વચનોમાં પડવું જોઇએ નહીં.

દરેક વ્યક્તિના પોતાના કેટલાક મૂલ્યો હોય છે જે અનેક તથ્યો ઉપર નિર્ભર રહેતા હોય છે જેમ કે પરિવાર, સાથીઓ, સંસ્કૃતિ, વંશ, સામાજિક પૃષ્ઠભૂમિ, લિંગ, ધર્મ વગેરે.

પરંતુ સૌથી વધારે મહત્વ ધરાવે છે તે છે વ્યક્તિગત ગુણ જે અનુસાર આપણે આપણા વ્યવહારને યોગ્ય દિશા આપીએ છીએ, તે નક્કી કરીએ છીએ કે આપણે કેવા પ્રકારના માણસ બનવા માંગીએ છીએ; પોતાની સાથે અને બીજાની સાથે કેવા પ્રકારનો વ્યવહાર કરવા માંગીએ છીએ અને આપણી ચારેય તરફની દુનિયા પાસે કેવી વર્તણૂંક કરવા માંગીએ છીએ.

તેઓ રાઘવના ઘરની ગલીમાં પહોંચી ગયા. રાઘવ ઘરના પરિસરમાં એક વ્હીલચેર પર બેઠો છે.







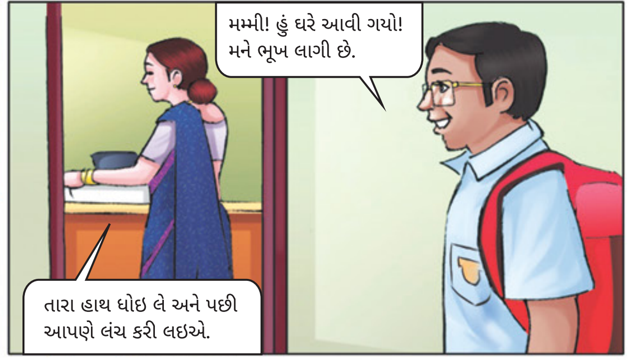




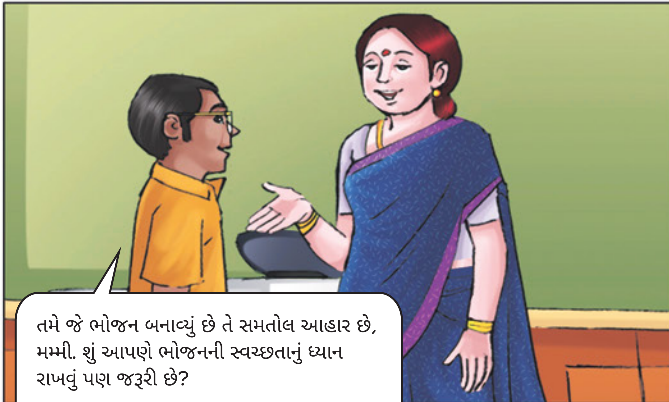


આપણે આસપાસના લોકો માટે સંવેદનશીલ હોવું જરૂરી છે. દિવ્યાંગ બાળકોની જરૂરિયાતો સમજીને અને તેમને આપણા પૈકીનો એક ભાગ હોવાનો અનુભવ કરાવીને એક મહત્વની ભૂમિકા અદા કરી શકીએ છીએ.


આવજો મિત્રો, સાંજે મળીએ.


મમ્મી! હું ઘરે આવી ગયો! મને ભૂખ લાગી છે.
તારા હાથ ધોઇ લે અને પછી આપણે લંચ કરી લઇએ.


આજે તું શું શીખ્યો?
લતા મેડમે અમને વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા અને સમતોલ આહારનું મહત્વ સમજાવ્યું.


તમે જે ભોજન બનાવ્યું છે તે સમતોલ આહાર છે, મમ્મી. શું આપણે ભોજનની સ્વચ્છતાનું ધ્યાન રાખવું પણ જરૂરી છે?


ભોજનની સ્વચ્છતા સમગ્ર રીતે 7સી સાથે સંબંધિત છે.
જતિન 7સી?


તે 'ચેક' કરવું કે આપણે માત્ર તાજા ખાદ્યપદાર્થો જ ખરીદીએ અને જો પેક કરેલા ફૂડ લઇએ તો તેની એક્સપાયરીની તારીખ જોઇ લઇએ.
શાકભાજી અને ફળોને 'ધોયા' પછી જ પકાવવી અથવા ખાવી જોઇએ.













કિશોરાવસ્થામાં વધારે પોષણની જરૂરિયાત હોય છે, કારણ કે તે ઝડપી વૃદ્ધિ અને વિકાસની અવસ્થા છે. સારા સ્વાસ્થ્ય માટે આરોગ્યવર્ધક આહાર લેવાની આદત અને ખોરાકની સ્વચ્છતા આવશ્યક છે. ઉદાહરણ તરીકે આખા ધાનથી બનેલી ચીજ-વસ્તુઓ, ફણગાવેલો ખોરાક, સ્થાનિક પીણા (પેક કરેલા ડ્રિંક્સ સિવાય), જંક ફૂડ ઓછું ખાવું અને લોખંડના વાસણમાં ખાવું, પકાવવું યોગ્ય છે જેનાથી ખોરાકમાં આર્યનના પ્રમાણમાં વધારો થાય છે.


મમ્મી, તમે આ કચોરીઓ કોના માટે બનાવી છે?
તારી બહેનને રોટલી, દાળ અને શાક પસંદ નથી. તેથી મે તેના માટે કચોરી બનાવી છે.


તેને વધારે તળેલો ખોરાક ખાવો જોઇએ નહીં અને ખબર નહીં કેમ તે છેલ્લા કેટલાક દિવસોથી સ્કૂલે આવી રહી નથી.
તે મારી સાથે પણ વધારે વાત કરતી નથી. તું તેની સાથે વાત કરી જો.
જરૂર વાત કરીશ.


દિવ્યા, તું થોડી પરેશાન લાગે છે, શું બધુ બરાબર છેને?


હા બરાબર છે.
મને ખબર છે કે તું સ્કૂલ પણ નથી ગઇ. આમ શા માટે કરી રહી છે?

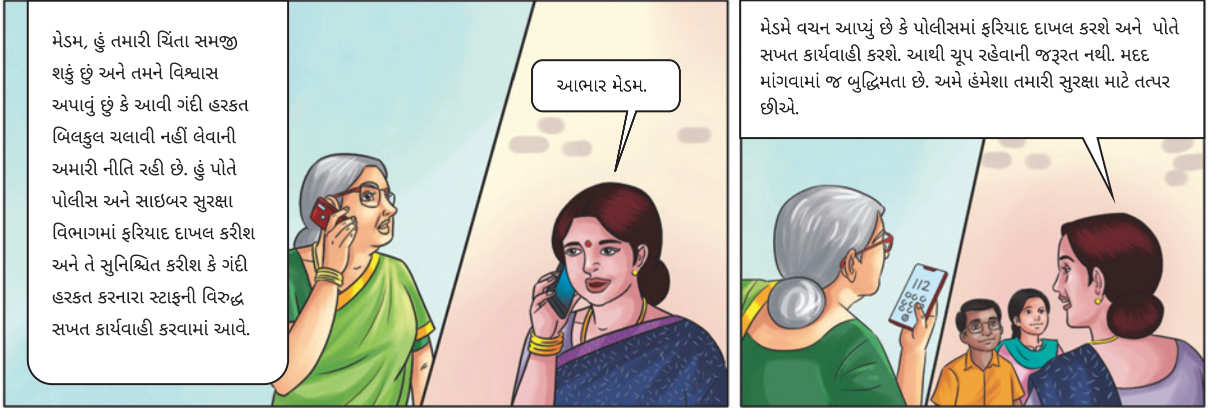

હું તમને એક વાત કહેવા માંગુ છું...


હું સ્કૂલની લાઇબ્રેરી ગઇ હતી અને ત્યાં અમારા પટ્ટાવાળા રાજેશભાઇએ પાછળથી આવીને મને સ્પર્શ કર્યો. તેણે મને આ વાત કોઇને ન કહેવાની ધમકી આપી છે.
આથી મને ડર લાગી રહ્યો છે અને હું સ્કૂલ જવા માંગતી નથી. તેણે મારી બહેનપણીના નામથી એક ફેક આઇડી પણ બનાવી છે અને મને ફ્રેન્ડશિપ રિક્વેસ્ટ મોકલી છે.

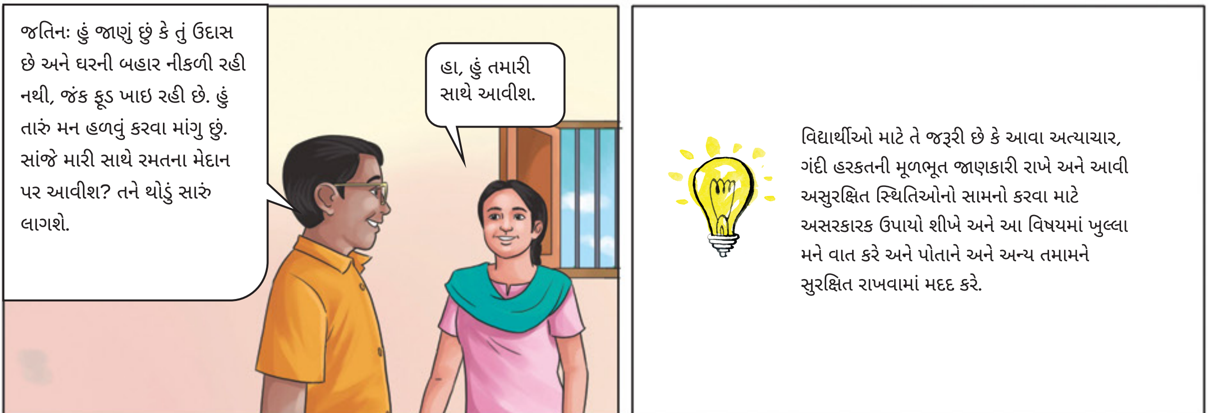

તે મને પહેલા કેમ જણાવ્યું નહીં? આ એક અત્યાચાર છે અને મને દુઃખ છે કે તારે આ સહન કરવો પડ્યો.
હું કોઇને હેરાન કરવા માંગતી નહોતી પરંતુ હવે લાચારી અનુભવી રહી છું.


તેના માટે તું પોતાને દોષિત માની શકે નહીં. જો આવી સ્થિતિ સર્જાય તો આપણે "નો, ગો, ટેલ" અભિગમ અનુસરવો જોઇએ. જ્યારે પણ તને અસહજ અનુભૂતિ થાય તો મોટા અવાજે ના બોલો અને કોઇ સુરક્ષિત સ્થળ પર જતા રહેવું અથવા કોઇ વિશ્વાસુ મોટા-વડીલ વ્યક્તિ સાથે આ અંગે વાત કરવી. આપણે આ અંગે મમ્મી સાથે વાત કરવી જોઇએ.


મમ્મી, મારે તમને કશુંક કહેવું છે...
હવે તારે ચિંતા કરવાની જરૂર નથી, મારી દીકરી હું તારી સ્કૂલના પ્રિન્સિપાલ સાથે વાત કરીશ અને તેની ખાતરી કરીશ કે તેની સામે સખત કાર્યવાહી કરવામાં આવે.


મેડમ, હું તમારી ચિંતા સમજી શકું છું અને તમને વિશ્વાસ અપાવું છું કે આવી ગંદી હરકત બિલકુલ ચલાવી નહીં લેવાની અમારી નીતિ રહી છે. હું પોતે પોલીસ અને સાઇબર સુરક્ષા વિભાગમાં ફરિયાદ દાખલ કરીશ અને તે સુનિશ્ચિત કરીશ કે ગંદી હરકત કરનારા સ્ટાફની વિરુદ્ધ સખત કાર્યવાહી કરવામાં આવે.
આભાર મેડમ.
મેડમે વચન આપ્યું છે કે પોલીસમાં ફરિયાદ દાખલ કરશે અને પોતે સખત કાર્યવાહી કરશે. આથી ચૂપ રહેવાની જરૂરત નથી. મદદ માંગવામાં જ બુદ્ધિમતા છે. અમે હંમેશા તમારી સુરક્ષા માટે તત્પર છીએ.
112


સર, હું મારી સ્કૂલના એક ઘટનાની ફરિયાદ નોંધાવવા માંગુ છું...
આ એક પ્રકારનો અત્યાચાર છે અને આપણે તેના માટે ગુનેગારની ધરપકડ અને સજા કરીશું. તમે અમારી પાસેથી મદદ માંગીને ખૂબ સારું કર્યું.
આભાર સર. અમે વાર્ષિક રમત દિવસ પર એક વિશેષ સમારોહનું આયોજન કરી રહ્યાં છીએ અને અમે તમને આમંત્રણ આપીએ છીએ કે તમે આવો અને અમારા વિદ્યાર્થીઓને આ વિષય પર સંબોધિત કરો.
જરૂર મેડમ, હું જરૂર આવવા માંગુ છું.

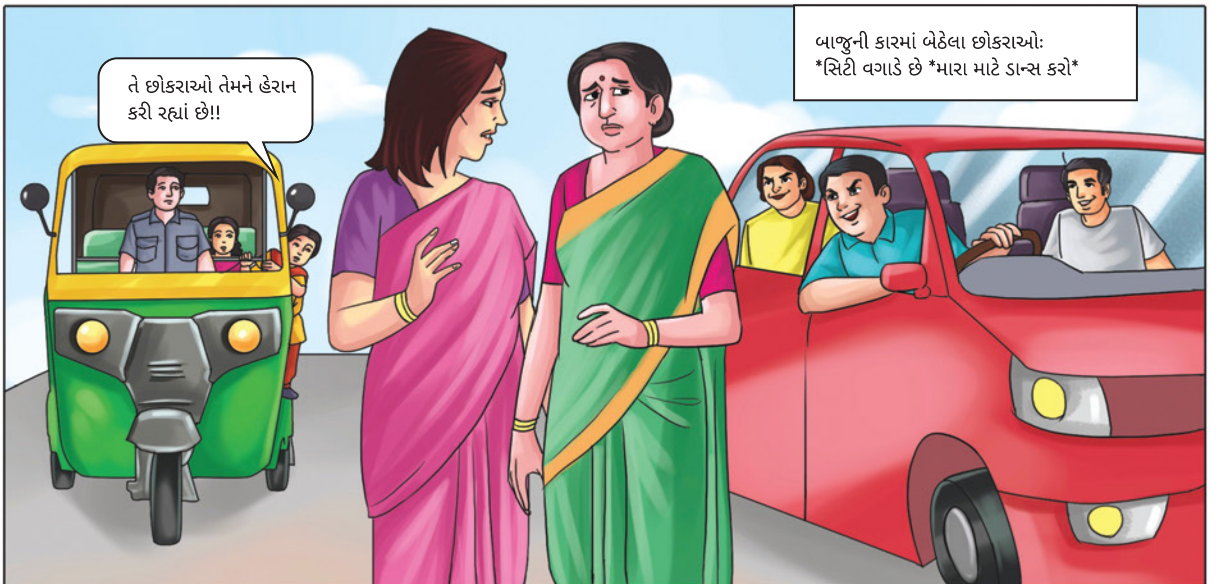

જતિનઃ હું જાણું છું કે તું ઉદાસ છે અને ઘરની બહાર નીકળી રહી નથી, જંક ફૂડ ખાઇ રહી છે. હું તારું મન હળવું કરવા માંગુ છું. સાંજે મારી સાથે રમતના મેદાન પર આવીશ? તને થોડું સારું લાગશે.
હા, હું તમારી સાથે આવીશ.
વિદ્યાર્થીઓ માટે તે જરૂરી છે કે આવા અત્યાચાર, ગંદી હરકતની મૂળભૂત જાણકારી રાખે અને આવી અસુરક્ષિત સ્થિતિઓનો સામનો કરવા માટે અસરકારક ઉપાયો શીખે અને આ વિષયમાં ખુલ્લા મને વાત કરે અને પોતાને અને અન્ય તમામને સુરક્ષિત રાખવામાં મદદ કરે.


શું થયું તન્વી? શું તું પિરિયડમાં છે?
મને તાવ આવી રહ્યો છે અને પેટ પણ દુઃખી રહ્યું છે.
ના, પરંતુ ખબર નહીં આટલું કેમ દુઃખી રહ્યું છે.


ચાલો સ્વાસ્થ્ય કેન્દ્ર પર જઇએ. ત્યાં મારી મમ્મી કામ કરે છે. ત્યાં આપણે કોઇ ડૉક્ટરની સલાહ લઇ શકીએ છીએ.
સારું. પ્લીઝ એક ઑટોરિક્ષા લઇ આવ...

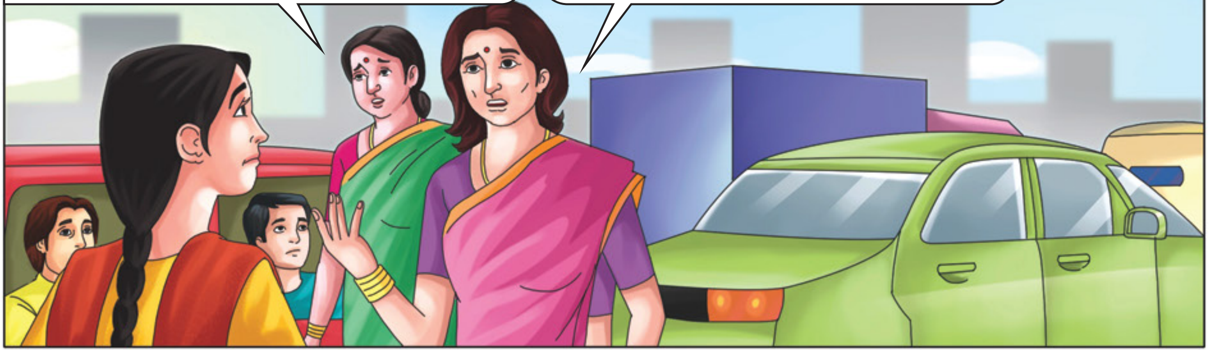

તે પૈસા કેમ માંગી રહ્યાં છે?


તે ટ્રાન્સઝેન્ડર છે અને આપણા સમાજમાં તેમને સમકક્ષ દરજ્જો અથવા તો પછી સમાન તક પૂરી પાડવામાં આવતી નથી કે તે પણ અભ્યાસ અથવા નોકરી કરે અને પૈસા કમાય.


તે છોકરાઓ તેમને હેરાન કરી રહ્યાં છે!!
બાજુની કારમાં બેઠેલા છોકરાઓ:
*સિટી વગાડે છે *મારા માટે ડાન્સ કરો*











લૈંગિક ભેદ-ભાવ સમાજે પેદા કર્યો છે અને તેને ધીરે-ધીરે બદલી શકાય છે. આપણે પણ એક સમાન છે અને તમામને સન્માનપૂર્વક જીવવાનો અધિકાર છે.

લિંગ ભેદભાવને સમજવો અને તે પરંપરાગત માનસિકતા અને કલંકની સામે અવાજ ઉઠાવવો જરૂરી છે. આપણે દરેક વ્યક્તિને તેની પોતાની ઓળખની સાથે શાંતિપૂર્વક રહેવા દેવા જોઇએ. આપણે ટ્રાન્સઝેન્ડરના અધિકારોની વાત કરવી જોઇએ અને બીજા લોકોને પણ આ વિશે અવાજ ઉઠાવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવા જોઇએ. જે લોકો ટ્રાન્સઝેન્ડરનું સમર્થન નથી કરતાં તેમના વિચારો બદલવા જોઇએ.


કેમ છો ડૉક્ટર, અમે આશા વર્કર ચારુ જીની પુત્રીઓ છીએ... મારી બહેનના પેટમાં દુ:ખે છે અને તાવ છે. કૃપા કરીને તેની તપાસ કરો.


ડૉ. રિતુ: આ પ્રજનન માર્ગમાં ચેપ (RTI) નો મામલો હોય તેવું લાગે છે. આવું સ્વચ્છતાના અભાવ, ગંદા સેનેટરી નેપકિનના ઉપયોગ અથવા તો પછી હાનિકારક બેક્ટેરિયાના કારણે બની શકે છે.


અમે સ્કૂલમાં સ્વચ્છતા અને RTI વિશે વાંચ્યું છે. કૃપા કરીને જણાવો કે અમારે શું કરવું જોઇએ?
અત્યારે દવાઓ આપું છું પરંતુ તમારે સ્વચ્છતાનું ધ્યાન રાખવાનું છે અને ડિસ્પોઝેબલ સેનિટરી નેપકિનનો ઉપયોગ કરવાનો છે.
સારુ, ડૉક્ટર, આભાર.


માનવી: ડૉક્ટર શું હું તમને કશું પૂછી શકું છું?
ડૉ રિતુ: હા, કૃપા કરીને બોલો.


જ્યારે હું ક્લિનિકમાં પ્રવેશ કરી રહી હતી ત્યારે કેટલાક લોકોની વાતોમાં મે HIV શબ્દ સાંભળ્યો. HIV શું છે અને કેવી રીતે થાય છે?

HIV મનુષ્યની રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં ઘટાડો કરનારો વાઇરસ છે, જે શરીરની રોગ પ્રતિકારક વ્યવસ્થાને પ્રભાવિત કરે છે. એઇડ્સ એક્વાયર્ડ ઇમ્યુનો ડેફિશિઅન્સી સિન્ડ્રોમ (એઇડ્સ) છે જે HIVથી પેદા થનારી ક્રોનિક બીમારી છે જે જીવલેણ સાબિત થઇ શકે છે.

HIV મુખ્યત્વે ચાર પ્રકારે ફેલાય છે:

- અસુરક્ષિત શારીરિક સંબંધ
- સોંય અથવા સિરિંઝની પરસ્પર વહેંચણી કરવી અથવા ફરીથી ઉપયોગ કરવો
- HIV સંક્રમિત લોહી અથવા શરીરના ઉત્પાદનોથી સંક્રમણ
- સંક્રમિત માતાના ગર્ભમાં ઉછરી રહેલા બાળકને HIVનું સંક્રમણ.

HIV પોઝિટિવ માતા ગર્ભાવસ્થામાં, બાળકના જન્મ દરમિયાન અથવા સ્તનપાન કરાવતી વખતે કોઇપણ સમયે પોતાના બાળકને HIV સંક્રમિત કરી શકે છે. જોકે એન્ટીરેટ્રોવાયરલ થેરાપી અથવા એઆરટીની દવાઓથી એક સંક્રમિત માતા પોતાના બાળકને HIVથી સંક્રમિત થવાથી રોકી શકે છે.

પરંતુ તે ખબર કેવી રીતે પડે છે કે કોઇ વ્યક્તિ HIV પોઝિટિવ છે? શું તેનો ઇલાજ શક્ય છે?

HIVની તપાસ તમામ સરકારી હોસ્પિટલોમાં વિનામૂલ્યે કરવામાં આવે છે. તેનો ઇલાજ તો શક્ય નથી પરંતુ યોગ્ય સારવાર અને સારસંભાળથી HIV પોઝિટિવ લોકો જીવિત રહી શકે છે અને આપણી જેમ જ તેમનું જીવન સફળ અને સ્વસ્થ રહી શકે છે.

માનવી! શું આપણે પ્રેક્ટિસ માટે સાથે જઇ શકીએ છીએ?

ના રીના, હું કોઇક કામથી બહાર જાઉ છું, હું સમય પર ત્યાં પહોંચી શકીશ નહીં.

સારું માનવી, પછી મળીએ.



પ્રજનન માર્ગનું સંક્રમણ રોકવા માટે વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા જાળવવી આવશ્યક છે. તે જરૂરી છે કે તમે પોતાને HIV અથવા એઇડ્સ અને તેના સંક્રમણથી બચાવવાના ઉપાયો જાણો અને આસપાસના લોકોને પણ જણાવો. કૃપા કરીને યાદ રાખો કે સજાગતા જ સૌથી સારી સાવધાની છે.

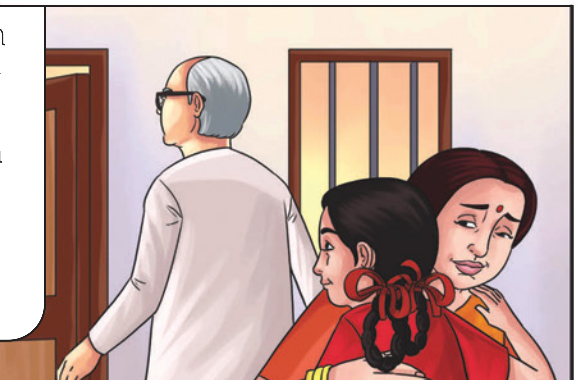














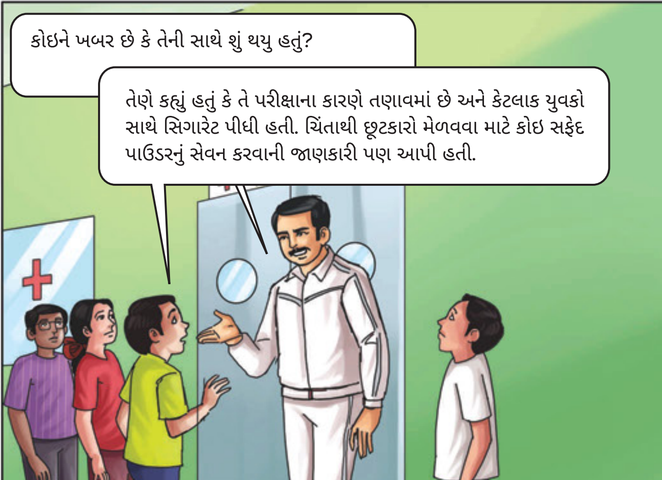
નવી પેઢીના આગમાન સાથે સદીઓ જૂના નિયમોને બદલવા અને ભેદભાવ કરનારી પ્રથાઓને બંધ કરવી જોઇએ. જો અવસર આપવામાં આવે તો ઘર અને બહારના દરેક પ્રકારના કામ યુવકો અને યુવતીઓ કરી શકે છે. બાળકો માટે કામ કરવું જરૂરી છે પરંતુ નવરાશના સમયે મસ્તી અને રમવું પણ તેટલું જ જરૂરી છે.

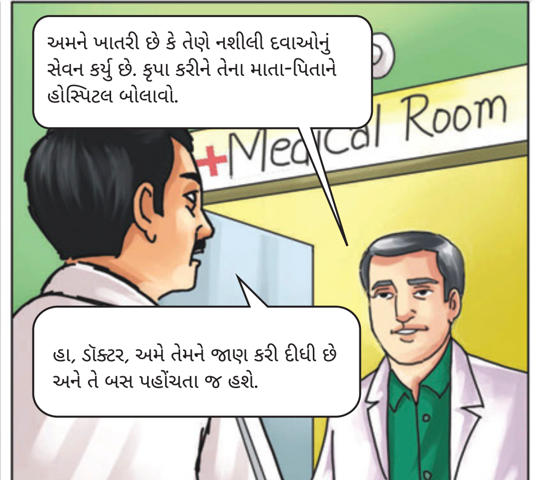














સ્ટ્રેસ અને ડિપ્રેશનની વચ્ચે તફાવત સમજવો જરૂરી છે. સ્ટ્રેસ રોજબરોજના જીવનનો ભાગ છે પરંતુ જો સ્ટ્રેસ વધારે પડતો વધી જાય તો તેનાથી બ્લડપ્રેશર, વજન વધી શકે છે અને એટલે સુધી કે હૃદયરોગનો હુમલો પણ આવી શકે છે. ડિપ્રેશન માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યા છે જેનાથી તેના દર્દી રોજિંદા કામ-કાજ યોગ્ય રીતે કરી શકતા નથી. તેના વિશેષ લક્ષણો છે - દુ:ખી રહેવું અને પહેલા જે પસંદ હતું તેમાં પણ ન લાગવું.


આનંદને શું થયું?
તેણે ડ્રગ્સ લીધું હતું પરંતુ હવે તે જોખમથી બહાર છે. કૃપા કરીને ડ્રગ્સ વેચનારાઓની સામે પોલીસમાં ફરિયાદ દાખલ કરો જેથી તેમની સામે યોગ્ય કાર્યવાહી કરી શકાય.


વિદ્યાર્થી: અમે લોકો પણ સોશિયલ મીડિયા ચેનલોના માધ્યમથી નશીલા પદાર્થોના સેવન, હિંસા અને વિકલાંગતા અંગે જાગૃતિ ફેલાવીશું.
આ એક સારી પહેલ હશે, બાળકો!


હા ડૉક્ટર સાહેબ, અમે ચોક્કસ ફરિયાદ દાખલ કરીશું.
આભાર ડૉક્ટર, અમારી સ્કૂલમાં આગામી મહિને વાર્ષિક રમતોનું આયોજન થશે. મને સારુ લાગશે કે જો તમે તેમાં ભાગ લઇને વિદ્યાર્થીઓને આ પ્રકારની સમસ્યાઓ અંગે વાત કરીને તેમને યોગ્ય જાણકારી આપો. હું તેના માટે તમારો આભારી રહીશ.









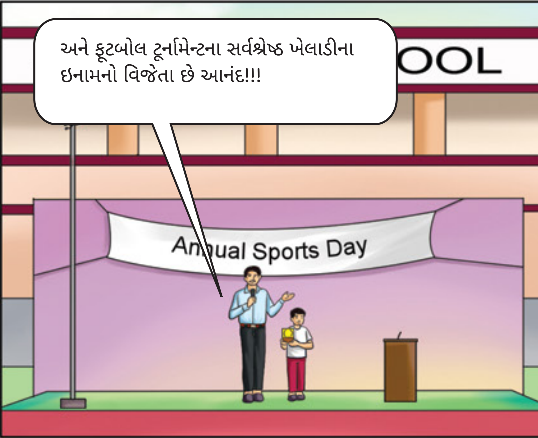
બાળકો અને યુવાનો અનેક કારણોસર નશીલા પદાર્થોના સેવન અને તેના દુષ્પરિણામોના જોખમમાં ફસાઇ જાય છે. તેમાં તેમનું વ્યક્તિત્વ, સ્વભાવ અને આસપાસના વાતાવરણનો પણ સમાવેશ થાય છે. નશાકારક પદાર્થોના સેવનથી બાળકના માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્યની સાથે સાથે તેમના સંપૂર્ણ વિકાસ પર ખરાબ અસર પેદા થાય છે. તેના માટે માતા-પિતા અને શિક્ષકોએ ખ્યાલ રાખવો જરૂરી છે કે બાળકોને જવાબદાર નાગરિક બનાવવા માટે આવશ્યક આત્મ-સન્માન અને સક્ષમતાનું જ્ઞાન આપે અને જરૂરી કૌશલ્યની જાણકારી પણ આપે. વિદ્યાર્થીઓએ જરૂરી છે કે પોતાના મિત્રોના ખોટા દબાણને સમજે અને તેનો વિરોધ કરે અને કોઇપણ ચિંતા વગર અન્ય મિત્રો, શિક્ષકો, માતા-પિતા અને વિશ્વાસું વડીલોની મદદ લે.

તે વાત પણ જરૂરી છે કે આપણે પોલીસ અને સ્થાનિક ગેર સરકારી સંગઠનો અને સ્કૂલની મદદ લઇએ. બાળકો, તમે બધા કૃપા કરીને યાદ રાખો કે નશાકારક પદાર્થોની વિરુદ્ધ લડાઇમાં તમે એકલા નથી. આ તમારા માતા-પિતા, સ્કૂલ અને સમગ્ર સમુદાયની સામૂહિક જવાબદારી છે કે નશાકારક પદાર્થોની વિરુદ્ધ લડાઇમાં તમારો ઇરાદો મજબૂત બનાવે અને આ સમસ્યાનું સમાધાન કરે.

1 મહિના પછી




Annual Sports Day


અને ફૂટબોલ ટૂર્નામેન્ટના સર્વશ્રેષ્ઠ ખેલાડીના ઇનામનો વિજેતા છે આનંદ!!!
Annual Sports Day



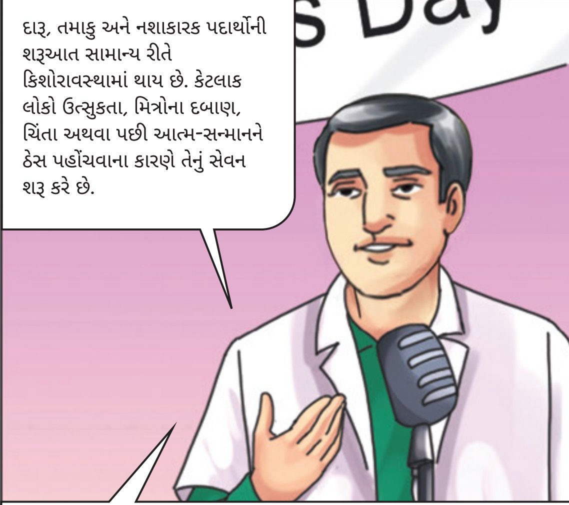



અભિનંદન આનંદ, તે અને તમારી ટીમે ખૂબ જ સારી રમત રમી. તે અમારી સ્કૂલનું નામ રોશન કર્યું છે.


અને ક્રિકેટ ચેમ્પિયનશિપમાં પ્લેયર-ઑફ-ધ-મેચનો પુરસ્કારની વિજેતા છે રીના!!!



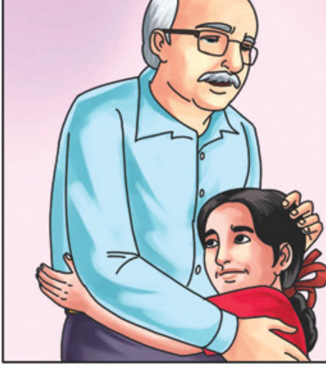

આજે આપણી વચ્ચે બે વિશિષ્ટ અતિથિઓ હાજર છે. હું ડૉ. રવિ અને ઇન્સ્પેક્ટર ફિરોજને આમંત્રિત કરું છું કે તે અમારા બાળકોને બે શબ્દો કહે.


દારૂ, તમાકુ અને નશાકારક પદાર્થોની શરૂઆત સામાન્ય રીતે કિશોરાવસ્થામાં થાય છે. કેટલાક લોકો ઉત્સુકતા, મિત્રોના દબાણ, ચિંતા અથવા પછી આત્મ-સન્માનને ઠેસ પહોંચવાના કારણે તેનું સેવન શરૂ કરે છે.
તેની ખરાબ અસર તેમના અભ્યાસ, કોઇ કામમાં ભાગીદારી અને સ્કૂલની પ્રવૃતિઓમાં ભાગીદારી પર પડે છે. આવો તેને સમજવા માટે આનંદનું ઉદાહરણ લઇએ. તેણે ફૂટબોલમાં ખૂબ જ સારું પ્રદર્શન કર્યુ પરંતુ એક ખોટા નિર્ણયે તેના જીવનને જોખમમાં નાંખી દીધું હતું. આથી તમે આ બધી નશાકારક દવાઓને 'ના' કહો અને હાનિકારક પદાર્થોને હાથ પણ ન લગાવશો. પોતાના માતા-પિતા, શિક્ષક અથવા મિત્ર અને વિશ્વાસપાત્ર વડીલો સાથે આ અંગે ખુલ્લા મને મદદ માંગો.

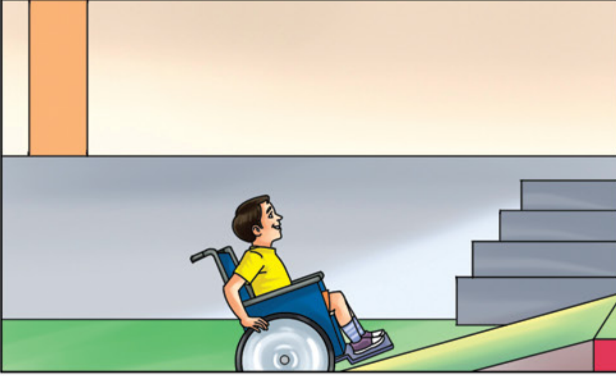

હવે, હું આમંત્રિત કરું છું ઇન્સ્પેક્ટર ફિરોઝને જે કેટલીક મહત્વપૂર્ણ માહિતી પૂરી પાડશે.
orts Day
વિદ્યાર્થીઓ, તમને તે અધિકાર છે કે હિંસા અને ગંદી હરકતોથી પોતાને સુરક્ષિત રાખો. કૃપા કરીને આવા કોઇ અત્યાચારની વિરુદ્ધ સામે આવીને ત્યાં સુધી બોલતા રહો કે જ્યાં સુધી તમારો અવાજ સાંભળવામાં ન આવે. પોતાના સાથીઓનું સમર્થન કરો અને તેમને ખુલ્લા મને બોલવામાં મદદ કરો. અમે તમારી મદદ માટે તૈયાર છીએ. તમે 1098 પર કૉલ કરી શકો છો. આ ખાસ કરીને બાળકોની સુરક્ષા માટે એક ચાઇલ્ડ લાઇન છે.
આ સમગ્ર સમુદાયની જવાબદારી છે કે બાળકોને હિંસા, ઇજા અને દુર્ઘટનાઓ સામે સુરક્ષિત વાતાવરણ આપે. આવો આપણે બધા સાથી મળીને બાળકોને અભ્યાસનો એક સુરક્ષિત, ગતિશીલ અને ઉત્સાહજનક વાતાવરણ આપીએ.


આભાર સર.
મારી પાસે તમારા માટે એક સારા સમાચાર છે. રીનાની પસંદગી જિલ્લા ક્રિકેટ ટીમના કેપ્ટન તરીકે કરવામાં આવી છે અને અભ્યાસ માટે સ્કૉલરશિપ પણ મળશે.
હું રીના... અને તેના પરિવારના લોકોને મંચ પર આમંત્રિત કરવા માંગુ છું.















અમે તે સુનિશ્ચિત કરવાનો સંકલ્પ લીધો છે કે તમામ બાળકો અને યુવાનોને સારા સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણનો લાભ મળે અને શિક્ષણ માટે સુરક્ષિત વાતાવરણનું સર્જન પ્રાપ્ત થાય જેમાં તમામનો સમાવેશ થાય, તમામનું સ્વાસ્થ્યવર્ધન થાય. આશા છે કે આ કૉમિક બૂક બાળકોને મદદ કરશે અને તેમના જ્ઞાનમાં વધારો થશે. તેનાથી તેમના દૃષ્ટિકોણ અને કૌશલ્યમાં વધારો થશે અને તે સ્વસ્થ અને સફળ જીવનનો આનંદ મેળવશે.

આશા છે કે શિક્ષક, સ્વાસ્થ્ય શિક્ષક, સલાહકાર તેની મદદથી બાળકોને શિક્ષણ, સ્વાસ્થ્ય અને કલ્યાણના અધિકારને પ્રોત્સાહન આપશે અને એક એવા સમાજનું નિર્માણ કરશે જેમાં તમામનો સમાવેશ થશે અને કોઇ લિંગ ભેદભાવ હશે નહીં.

સંયુક્ત રીતે વિકસિત



**UNESCO New Delhi Cluster Office
for Bangladesh, Bhutan, India, Nepal,
the Maldives, and Sri Lanka**

1 San Martin Marg, Chanakyapuri
New Delhi Delhi - 110 021, INDIA
T: +91-11-2611 1873/5 & 2611 1867/9
E: newdelhi@unesco.org
W: https://en.unesco.org/fieldoffice/newdelhi



**NCERT, Sri Aurobindo Marg
New Delhi - 110016**

T: +91 8800440559 | +91 8448440632
E: dceta.ncert@nic.in
W: ncert.nic.in